



ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA.

1 TECNICA INDIVIDUAL.

1.1 INTRODUCCIÓN.

1.2 HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO:

1.2.1 Sin balón:

a) Conocimiento del medio:

- 1) Distintos tipos de desplazamientos (frontal hacia delante, frontal hacia atrás, laterales, etc.)
- 2) Cambios de ritmo (arrancadas y paradas)
- 3) Enseñanza de aspectos básicos de la técnica de carrera (tipo de apoyo, longitud entre apoyos, frecuencia, etc.)

1.2.2 Con balón:

a) Cambios de dirección.

- 1) Colocación del cuerpo en el desplazamiento.
- 2) Colocación de las manos. Mano de bote. Mano de protección.
- 3) Colocación del cuerpo, manos y pies en el cambio de dirección.

b) Cambios de ritmo

- 1) Posición correcta del cuerpo en arrancadas y paradas
- 2) Colocación adecuada de manos y pies en función del objetivo buscado (Protección del balón, driblar, avanzar, etc.)

1.3 HABILIDADES TÉCNICAS DE LANZAMIENTO:

1.3.1 Lanzamientos a canasta:

- a) Conocimiento de la altura y distancia del aro.
- b) Lanzamientos básicos a canasta (sobre carrera y sobre salto vertical)
- c) Correcta colocación de la posición previa de lanzamiento. (Pies, piernas, tronco, cabeza y brazos)
- d) Coordinación adecuada de los movimientos en el lanzamiento (correcta sincronía en la cadena cinética)



- e) Adecuada colocación de los distintos segmentos corporales después del lanzamiento. (especial atención en el brazo, muñeca y dedos de la mano de lanzamiento)

1.3.2 Pases:

- a) Correcta sujeción del balón.
- b) Atención a posición de pies, piernas y brazos en el pase
- c) Formas básicas de pase (dos manos, una mano, picado, etc.)
- d) Ejecución correcta del pase (intensidad, altura, dirección).
- e) Pase sobre compañero estático y en movimiento.

1.3.3 Recepciones:

- a) Adecuada colocación del cuerpo en la recepción. (Tronco, piernas, brazos y manos.)
- b) Recepciones sobre distintas trayectorias, intensidades y alturas.
- c) Recepciones en estático.
- d) Desplazamiento para recibir.
- e) Distintos tipos de recepciones: laterales, frontales, oblicuas, etc.

1.4 HABILIDADES TÉCNICAS DE PARAR Y PIVOTAR (JUEGO DE PIES Y EQUILIBRIO)

1.4.1 Distintos tipos de paradas (dos apoyos simultáneos, alternativos,...)

1.4.2 Correcta ejecución de pivotes: amplitud, intensidad, pie de apoyo, velocidad del giro, etc.

1.4.3 Adecuada colocación de los distintos segmentos corporales para la ejecución del salto.

1.4.4 Tipos de saltos: para rebotar, para tirar, para interceptar.

1.4.5 Equilibrio después del salto (apoyo de pies y colocación del tronco y piernas)



1 TECNICA INDIVIDUAL.

1.1 INTRODUCCIÓN.

Para la enseñanza de la TÉCNICA INDIVIDUAL nos basaremos en las capacidades del niño para realizar las acciones técnicas. Estas capacidades se basan en el desarrollo de habilidades motrices básicas, como son: Habilidades de desplazamiento, de lanzamiento y recepción y, por último habilidades de giros y equilibraciones, como son los pivotes. En la enseñanza de la TÉCNICA, es primordial partir desde estas habilidades motrices básicas para poder llegar a las habilidades motrices específicas que requiere el propio juego. Es, por tanto, trabajo del entrenador afianzar y consolidar estas habilidades motrices para facilitar aprendizajes motores posteriores.

También entenderemos que la enseñanza de la TÉCNICA no es un elemento aislado de la formación del jugador, sino que debemos proporcionar al niño una formación global. Esta formación global debe entenderse como un aprendizaje conjunto y simultáneo de la TÉCNICA junto con la TÁCTICA, ya que los dos son elementos indivisibles de las acciones del propio juego.

En la enseñanza de la TÉCNICA, diferenciaremos entre las habilidades técnicas más importantes:

1.2 HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO:

Son todas aquellas acciones que el niño utiliza para desenvolverse sobre el espacio de juego. Este espacio no es fijo (campo de ataque y de defensa) y es limitado. Diferenciaremos entre desplazamientos:

1.2.1 Sin balón: Este tipo de desplazamiento lo utilizamos, además de conseguir cierta destreza y soltura en las ejecuciones, lo usamos para el conocimiento del espacio por parte del niño.

a) Distintos tipos de desplazamiento sin balón: Destacaremos los más relevantes

- 1) Frontal hacia adelante: Carrera frontal normal. Posteriormente se detallarán las características para el correcto desplazamiento.
- 2) Frontal hacia atrás. Desplazamiento de espaldas. Especial atención que el niño mueva la cabeza de un lado a otro con el fin de poder ver lo que hay a sus espaldas. El primer apoyo se realiza sobre la punta del pie.
- 3) Laterales. De entre todos los desplazamientos laterales, elegiremos, por ser el más aplicable, el desplazamiento defensivo. Se debe realizar con las rodillas flexionadas y con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. La separación de los pies debe ser ligeramente superior a la anchura de hombros. El peso del cuerpo debe descansar sobre la punta de los pies. El desplazamiento se debe realizar intentando mantener siempre la distancia entre los pies.



b) Cambios de ritmo. Arrancadas y paradas

1) Entendemos por arrancada el gesto por el cual iniciamos un desplazamiento. Para obtener una mayor eficacia deberemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Mantener el centro de gravedad lo más cercano posible al suelo.
- Trasladar el peso del cuerpo al pie de apoyo en el momento de iniciar el desplazamiento.
- Movimiento coordinado de los segmentos corporales para facilitar el gesto (brazos y piernas). Elevar brazo y pierna contraria en el momento de la arrancada.

Con el fin de proporcionar el mayor número de estímulos al niño se pueden combinar las arrancadas con los desplazamientos, partiendo de diferentes posiciones y combinando diferentes desplazamientos. Por ejemplo, partir desde posiciones verticales u horizontales, de frente o de espaldas, estáticas o en movimiento (pequeños saltos) y desplazarse frontal o lateralmente.

2) En cuanto a las paradas, podemos distinguir dos formas de parar:

- En un solo apoyo. (Apoyo simultáneo de los dos pies)
- Sobre dos apoyos. (Apoyo alternativo de los pies)

En este sentido proporcionaremos a los niños diferentes estímulos para obligarles a parar con los dos pies a la vez o elegir el pie del primer apoyo. Obviamente, la parada se utilizará para facilitar una acción posterior, por que habrá que adoptar una postura adecuada, pero esto forma parte de la TÁCTICA.

c) Aspectos básicos de la técnica de carrera.

Para Ruiz Pérez (1987), cabe destacar como puntos importantes de la carrera en su forma madura:

- 1) El tronco debe estar inclinado ligeramente hacia adelante.
- 2) La cabeza se mantiene erecta y manteniendo la mirada hacia adelante.
- 3) Los brazos se balancean ligeramente en el plano sagital, y su movimiento va en oposición al movimiento de las piernas.
- 4) La pierna de soporte se extiende y ejerce el impulso.
- 5) Por el contrario la otra pierna se flexiona sobre la rodilla y realiza el recobro.
- 6) En el contacto con el suelo, la pierna de apoyo se mantiene flexionada
- 7) Control de paradas y arrancadas.

Para facilitar el aprendizaje de elementos básicos de la carrera, como son la amplitud de los apoyos, los tipos de apoyos y la frecuencia de los mismos. Se proponen los siguientes ejercicios básicos:

- Carrera con poco desplazamiento y con rápida y pronunciada elevación de rodillas. Pierna de impulso bien extendida.



- Carrera suave con ligera inclinación del tronco hacia adelante y con las piernas casi extendidas. El apoyo se realiza sobre la punta de los pies sin llegar a cargar el peso sobre los talones. Similar a una acción de rebotar sobre la punta de los pies.
- Carrera con gran separación entre los apoyos, extendiendo muy bien la pierna de apoyo en el momento del impulso y flexionando la cadera hacia adelante en la pierna contraria.
- Carrera con mucha frecuencia entre apoyos y poca amplitud. Llevar los talones a los glúteos, flexionando las rodillas después del apoyo.
- Combinación de los ejercicios anteriores haciendo que los jugadores mantengan los apoyos sobre una línea.

1.2.2 Con balón. En este tipo de desplazamientos incluimos todos aquellos desplazamientos que se utilizan para trasladar el balón sobre el terreno. Hay que tener en cuenta que este desplazamiento está limitado por el reglamento. Diferenciaremos entre los Cambios de Dirección y los Cambios de Ritmo.

a) Cambios de Dirección. Los cambios de dirección se realizan básicamente sobre un pivote, siendo éste el vértice formado por las dos trayectorias. Como cambios de dirección más importantes destacamos:

1) Cambio de mano y dirección por delante.

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos adelantando el pie del lado de la mano que bota, de esta manera se carga el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada (pie de pivote). Se da un bote bajo entre los pies en diagonal hacia atrás (que bote el balón cerca de la punta del pie retrasado). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos), a la vez que se pivota por delante para arrancar en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.

2) Cambio de dirección y de mano en reverso

Se detiene la carrera con una parada en dos tiempos en la que se adelanta el pie contrario a la mano de bote y se carga el peso del cuerpo sobre ese pie adelantado. Se pivota hacia atrás con el pie retrasado dejando la cabeza aún sin girar para mantener la mirada por encima del hombro. Se da un bote bajo entre los pies y hacia atrás con la misma mano que se venía botando (que bote el balón cerca de la punta del pie que ha pivotado hacia atrás). Se giran los pies (apoyados sobre su parte anterior, con los talones ligeramente levantados del suelo) y el tronco hacia la nueva dirección, girando la cabeza más rápidamente para ver el espacio disponible, mantener el equilibrio y perder de vista el juego lo menos posible. Se recibe el balón con la otra mano (sin mirarlo, buscándolo con los dedos bien abiertos) arrancando en la nueva dirección inclinando la espalda para meter el hombro interior.

3) Cambios de ritmo. En primer lugar destacaremos los puntos importantes en la protección del balón.

4) Los pies se colocarán uno más adelantado que el otro distribuyendo la mayor parte del peso del cuerpo sobre el pie adelantado, que será el más cercano al defensor y contrario a la mano que bota.



- 5) Las rodillas bien flexionadas, igual que la cadera (los hombros están adelantados), pero la cabeza bien erguida, facilitando la visión de todo el entorno.
- 6) El balón, que se bota con la mano más alejada del defensor se llevará al suelo (y se mantendrá durante el bote) cerca del pie retrasado. La mano que bota recibe e impulsa el balón sobre su parte superior (bote prácticamente perpendicular al suelo).
- 7) El brazo libre, se mantiene separado del cuerpo, con el codo ligeramente flexionado, y no pasivo sino utilizándose en función de los movimientos del defensor. Con ello se cumplen las dos funciones de protección de la posesión y de contrapeso para mantener el equilibrio.
- 8) La posición del cuerpo respecto al defensor puede ir desde estar de frente a él (menor protección), a formar un ángulo de 45° con el defensor o hasta estar prácticamente de espaldas a él (mayor protección pero menor visión).

Teniendo en cuenta lo anterior diferenciaremos entre:

- Paradas. Estas pueden ser con los dos pies simultáneamente (de mayor complejidad pero posibilita cualquiera de los dos pies para el pivote) o con apoyos alternativos (con lo que el primer pie de contacto se constituye como pie de pivote). En ambas paradas deberemos tener en cuenta la correcta flexión de rodillas y caderas.
- Arrancadas. Destacaremos las más importantes:
 - * ABIERTA o DIRECTA. Se sale por el mismo lado del pie que da el primer paso.
 - * CRUZADA. Se sale por el lado contrario del pie que da el primer paso. Este primer paso se da cruzando el pie por delante del cuerpo, girando el cuerpo, a la vez que el pie de apoyo gira sobre su parte anterior (pivota) para orientar el cuerpo en la dirección de salida.
 - * EN REVERSO. Se realiza un pivote de reverso, cambiando el peso corporal al pie de salida y arrancando a la vez que el pie de apoyo pivota para orientar el cuerpo en la dirección de salida.

En las arrancadas se deberá prestar especial atención a:

- * Dar el primer bote adelantado y siempre con la mano más alejada del defensor, por la parte exterior del pie que da el primer paso, pasando el balón rápidamente por encima del muslo de esa misma pierna. Es decir: en el caso de la salida abierta se botará con la mano del mismo lado del pie que avanza, y en las salidas cruzada y en reverso con la mano del lado contrario al pie que avanza.
- * Dar el primer paso amplio, manteniendo las rodillas bien flexionadas y haciendo el gesto explosivo, para ganar la ventaja al defensor.
- * Utilizar los hombros: Pivotar girando el tronco para “meter” el hombro interior (el más cercano al defensor) e inclinar la espalda en la dirección de la arrancada, para mejorar la velocidad de salida y la protección, y ganar espacio al defensor.
- * No mover el pie de pivote hasta que el balón toque el suelo.



- * La salida cruzada es la más segura y fácil de ejecutar (y la más habitual), por ser la de coordinación más natural al botar con la mano contraria al pie de avance.
- * La salida abierta es más rápida, pero es más difícil coordinar los movimientos manteniendo la protección del balón y el equilibrio para no hacer pasos levantando el pie de pivote antes de soltar el balón.
- * La salida en reverso no se aplicará hasta que los jugadores hayan evolucionado suficientemente en el dominio del balón y de todos los gestos del reverso, y solo se utiliza en casos muy concretos ante mucha presión de la línea de pase (la línea imaginaria que va del jugador con el balón, que pasa, al jugador que recibe).

1.3 HABILIDADES TÉCNICAS DE LANZAMIENTO.

1.3.1 LANZAMIENTO A CANASTA.

El lanzamiento a canasta supone el primer objetivo a alcanzar en situaciones atacantes. Es el único medio por el cual se consigue sumar puntos. Este fundamento, es además, de gran complejidad de realización por el gran número de grupos musculares implicados y sobre todo por la necesaria coordinación entre ellos.

Destacar que en las primeras fases de la enseñanza, es importante inculcar a los jugadores jóvenes, que el lanzamiento a canasta es el resultado final de una acción de juego colectiva realizada por un jugador individualmente. Es decir, el lanzamiento lo realiza un jugador y el equipo es el que consigue la anotación.

a) Conocimiento de la altura y distancia al aro.

A nosotros, como personas adultas, y gracias a nuestra experiencia, podemos valorar una distancia y una altura con una simple mirada breve. Además podemos adecuar nuestros músculos para que efectúen el impulso adecuado para el lanzamiento con un margen de error mínimo. Por el contrario, en el caso de los niños esto no sucede así. Su poca experiencia motriz, su falta de control corporal total y su anatomía cambiante (constantes cambios de tamaño y peso) hacen que la percepción de la distancia y altura no sea siempre la correcta. Si a esto añadimos que no siempre consiguen una regulación muscular adecuada, encontramos que pueden tener algunas dificultades en la precisión del lanzamiento.

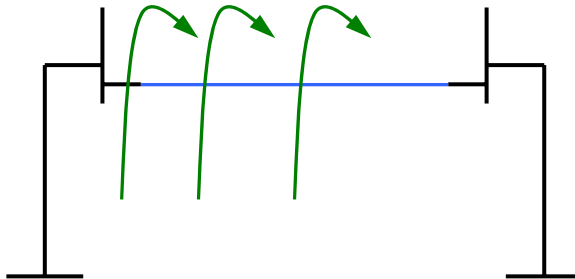
Esto explica el porque la mayoría de los niños alternan lanzamientos con una adecuada trayectoria con otros de escasa precisión.

Con el fin de facilitar al niño el mayor número de experiencias perceptivas y motoras relacionadas con los lanzamientos deberemos promover actividades con las siguientes características:

- 1) Lanzamientos con diversos balones de diferentes tamaños y pesos.
- 2) Antes y simultáneamente en el proceso de enseñanza de la técnica del lanzamiento promover diferentes tipos de lanzamientos: De espaldas, a dos manos, laterales, etc. . (Fomentando la creatividad de los niños)



- 3) Diseñar ejercicios de la técnica del lanzamiento a canasta una única limitación de la altura. (Por ejemplo, sobre una cuerda horizontal atada a ambos aros). A esto podemos añadir diferentes distancias de lanzamiento con respecto a la cuerda.



- 4) Y, por supuesto, actividades en las cuales se realice lanzamiento a canasta, adecuando la técnica del lanzamiento a las capacidades de los niños. Es importante realizar estos ejercicios de técnica en relación a la distancia adecuada a dichas capacidades ya que una distancia superior a sus posibilidades desvirtuaría la técnica correcta.

- b) Tipos de lanzamientos básicos a canasta.

Dentro de enseñanza de la técnica de lanzamiento nombraremos los lanzamientos básicos que desarrollaremos con nuestros jugadores.

- 1) Lanzamientos en Carrera.

- DE FRENTE O BÁSICO
- LATERAL O DE MEDIO GANCHO
- EN BANDEJA

- 2) Lanzamientos desde Parado.

- SIN SALTO (TIRO LIBRE)
- CON SALTO

- c) Correcta colocación de la posición previa de lanzamiento.

A continuación señalamos los aspectos más importantes a tener en cuenta respecto a la posición previa de los distintos segmentos corporales antes del lanzamiento.

- 1) LOS PIES.

La mayoría de los entrenadores opinan que un buen tiro empieza por un correcto apoyo de los pies. Éstos deben mantener una separación próxima a la distancia entre hombros.

La colocación de los pies es paralela, apuntando ambas puntas hacia el aro, pero no simétrica, adelantando ligeramente el pie de la mano lanzadora. Así mismo, se debe liberar a los talones del peso del cuerpo



2) LAS PIERNAS.

Estas deben mantenerse con una ligera flexión de rodillas, (aprox. 120°) con el fin de proporcionar el impulso adecuado. Mayor flexión significaría menor explosividad del movimiento y menor flexión supondría menor impulso.

3) EL TRONCO.

El tronco debe mantenerse ligeramente inclinado hacia adelante, pero con la espalda recta. La colocación adelantada del pie de tiro provoca una ligera rotación en la cadera que se mantendrá a lo largo del tronco. No obstante, hay que evitar exagerar esta rotación para evitar que la posición del tronco se sitúe lateralmente al aro.

4) LA CABEZA.

La visión en el lanzamiento juega un papel primordial, por lo tanto, es igualmente importante una correcta colocación de la cabeza en el lanzamiento

Esta debe colocarse erguida pero no tensa evitando movimientos laterales o longitudinales de la cabeza en el momento del lanzamiento. (Hay muchos jugadores que echan la cabeza hacia atrás como gesto compensatorio del movimiento de brazos hacia adelante).

La visión debe fijarse en el objetivo (el aro) no en el móvil (el balón). Para mantener dicho objetivo el mayor tiempo posible a la vista, es imprescindible una correcta colocación de los brazos.

5) LOS BRAZOS.

Los dedos de la mano de tiro deben colocarse separados, pero no exageradamente, el peso del balón debe descansar sobre la yema de éstos. El codo del brazo de tiro debe colocarse por dentro de la línea de hombros, para poder impulsar el balón de abajo hacia arriba y a la altura del hombro. De esta forma, todas las articulaciones del brazo (brazo respecto a tronco, antebrazo respecto a brazo y mano respecto a antebrazo) deben formar un ángulo de 90°. De igual modo hay que evitar que el codo se coloque con una abertura mayor respecto del hombro.



Según las capacidades del niño, esta colocación puede verse modificada, fundamentalmente, en la colocación del balón respecto del cuerpo. Una colocación más baja del balón facilitaría un mayor impulso, pero a su vez una menor velocidad de ejecución y menor protección.



Foto 1
Posición de tiro (vista lateral).

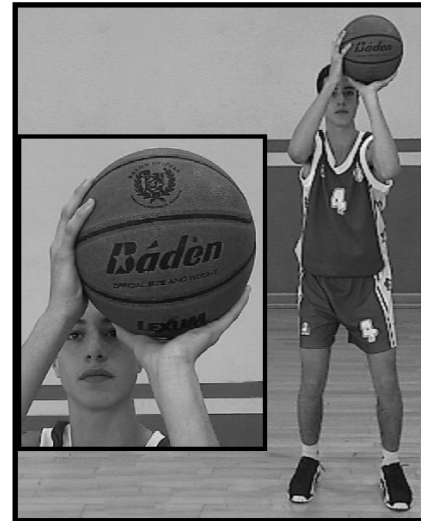


Foto 2
Posición del tiro (vista frontal).

TORRES, A. (1999). Apuntes de Entrenador de Primer Nivel en baloncesto. (ENE) F.E.B.

d) Correcta coordinación de los movimientos en el lanzamiento.

Para conseguir un resultado óptimo deberemos conseguir una correcta coordinación de los movimientos de todos y cada uno de los segmentos corporales implicados. Es decir, una correcta sincronía de todos los movimientos. Esta sincronía puede asemejarse a la onda que realiza un látigo. (Un primer movimiento del brazo desencadena una onda a lo largo del látigo).

En nuestro caso, este primer movimiento debe comenzar en los tobillos. De esta forma se irán encadenando movimientos enlazando unos con los anteriores pero teniendo en cuenta que un movimiento comienza antes que acabe el anterior. La secuencia sería (Torres, A., 1999):

- 1) Los tobillos, que al extenderse hacen levantarse del suelo ambos talones
- 2) Las rodillas y la cadera, que se extenderán completamente sin llegar a arquear el cuerpo hacia atrás.
- 3) El hombro del brazo que lanza, que se extiende levantando el codo hasta que éste llegue a “apuntar” al aro.
- 4) El codo del brazo que lanza, que se extenderá completamente.
- 5) Por último, se realizará una flexión palmar de la muñeca. Esta flexión debe ser un gesto explosivo con un recorrido de 180° (lo que normalmente se denomina “golpe de muñeca”).



Es importante destacar que esta cadena cinética debe realizarse sobre un plano vertical imaginario. Este plano debe situarse sobre el pie, la rodilla, el hombro y el brazo de lanzamiento; y a su vez debe pasar por el centro del aro.

e) Adecuada colocación de los segmentos corporales después del lanzamiento.

Especial atención requiere el brazo de lanzamiento. Éste debe quedar estirado por encima de la cabeza y debe mantenerse en el plano de lanzamiento (sin desviarse hacia los lados). La muñeca debe mantener la flexión palmar máxima y los dedos deben señalar hacia el suelo. El brazo que acompaña el tiro no debe cruzarse para evitar golpear al brazo de tiro.

Como se ha referido anteriormente, la cabeza debe seguir erguida y la mirada debe mantenerse fijada en el aro.

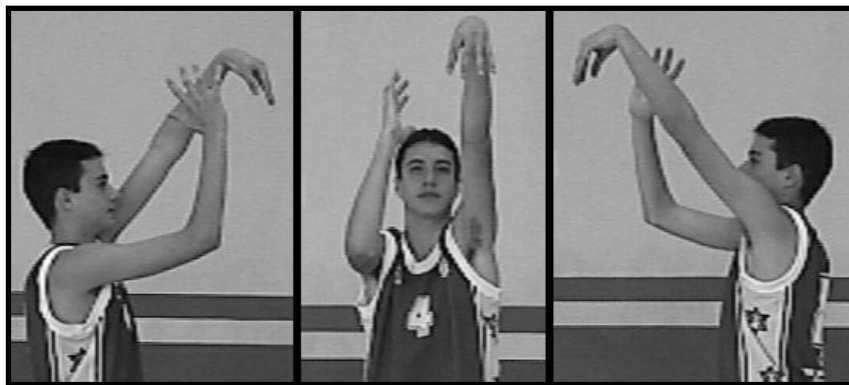


Foto 3

Continuidad de los dos brazos tras el lanzamiento

1.3.2 PASES.

a) Correcta sujeción del balón.

El balón debe agarrarse intentando abarcar la mayor superficie posible. Esto se consigue separando adecuadamente los dedos, especialmente los pulgares y meñiques. El agarre debe realizarse con firmeza, manteniendo una tensión adecuada con todos los dedos. Existen dos tipos de agarre: Asimétrico (utilizada para el lanzamiento a canasta) y simétrico (oponiendo una mano a la otra con el balón en medio de ambas).

b) Posición de pies piernas y brazos en el pase. Técnica de ejecución.

Las dos principales articulaciones que intervienen el pase son el codo y la muñeca. Antes de la ejecución los codos deben mantenerse flexionados apuntando hacia afuera, por lo que el balón se mantendrá a la altura del pecho. Para el lanzamiento los codos se extienden, manteniendo la horizontalidad con el suelo. Finalmente, y a continuación de la extensión de los codos, se debe realizar una extensión explosiva de las muñecas (parecida a la ejecutada en el lanzamiento a canasta), quedando las palmas de las manos orientadas hacia afuera. La coordinación de estos dos gestos debe realizarse como en el lanzamiento a canasta. (Como en el símil del látigo). No obstante, muchos niños tienen dificultades en la ejecución, fundamentalmente, por falta de fuerza



suficientemente. Por esto, aunque estos consejos no se adecuan a la técnica correcta en los adultos, si pueden ayudarnos a facilitar el aprendizaje en nuestros jóvenes jugadores.

En primer lugar: el peso del cuerpo debe descansar en las puntas de los pies. Esto nos facilitará el impulso hacia adelante. Así mismo, es conveniente mantener una flexión de rodillas adecuada (120°), que a su vez facilitará también el impulso. Por último, también facilitará el aprendizaje, si colocamos el pie dominante ligeramente retrasado, adelantándolo en el momento de la ejecución del pase.

En el siguiente ejercicio se muestra un ejemplo, en el cual se puede enseñar los pasos de entrada a canasta combinado con la ejecución del pase.

Los jugadores se colocan por parejas, uno enfrente de otro a unos 3-4 metros, un balón por pareja. Uno de los dos tiene el balón sujeto de forma simétrica, manteniendo el pie izquierdo adelantado respecto al derecho. El jugador con balón debe realizar dos apoyos hacia adelante con un desplazamiento frontal, adelantando primero el pie derecho y luego el izquierdo. Antes de volver a apoyar el pie derecho debe lanzar el balón a su compañero. Después de lanzar el balón se realiza el tercer apoyo, otra vez con el pie derecho. El compañero que recibe el balón debe retroceder a medida que avance el otro partiendo de una posición simétrica a éste. Es decir, con el pie derecho adelantado.



Foto 3

Continuidad tras el pase. Pases a dos manos, de pecho y sobre la cabeza. Torres. A. (1999)

Es importante resaltar que, a medida que se van adquiriendo las capacidades físicas, las habilidades técnicas se deben ir consolidando en su forma más correcta posible.

c) Tipos de pases básicos.

De entre las múltiples formas de pases, destacaremos dos principalmente como formas básicas: Pase con dos manos y pase con una mano. A esta clasificación, en función de la ejecución del pasador, hay que añadir otra en función de la trayectoria: Pase picado o pase directo.

- 1) Pase con dos manos: La ejecución de este pase ha sido detallada en el punto anterior. De este tipo de pase podemos destacar dos formas fundamentales: de pecho y sobre la cabeza.
- 2) Pase a una mano: Habitualmente parte desde un agarre asimétrico del balón. Evidentemente, este tipo de pase requiere mayor control del balón por el ejecutante, ya que el impulso se debe realizar con una mano predominantemente. Dentro de este tipo de pase destacaremos la posibilidad del pase sobre el bote. Este pase es muy veloz en su ejecución pero por el contrario es de gran dificultad para los jugadores inexpertos.

d) Aspectos a tener en cuenta en la ejecución.

Uno de los aspectos más importantes en la ejecución del pase es la precisión. Esta precisión debe ir encaminada a la adecuación de la altura y dirección de la trayectoria. Las trayectorias del pase, ya sean directos o picados



deben acabar a la altura del pecho del receptor y lo más cercano posible al eje longitudinal del mismo. Esta precisión además requiere que se realice en un momento determinado. Es decir, en el momento en el cual el pasador y el receptor están en posición óptima de realizar el pase y la recepción. No obstante, el intervalo de tiempo de la situación anterior suele ser muy breve por lo cual la velocidad en la ejecución es primordial.

Esta velocidad incluye además de la velocidad del gesto, la velocidad de desplazamiento del balón. Una trayectoria recta y tensa favorecerá un menor tiempo de vuelo del balón. Por el contrario una trayectoria curva, favorece la interceptación del balón por los contrarios.

Todos estos aspectos aumentan en dificultad cuando el pasador y el receptor están en movimiento. Es entonces cuando el pasador debe adecuar todos los elementos del pase en función de su velocidad de desplazamiento y de la posición y velocidad del receptor

1.3.3 Recepciones.

Para conseguir una resultado final óptimo en la ejecución del pase, debemos conseguir una buena comunicación entre pasador y receptor. Esta comunicación normalmente no es verbal, sino motriz. Es decir, un desplazamiento o un gesto de un jugador da información al pasador de cual es la intención del primero. No obstante, estos aspectos se desarrollarán con más profundidad en el aspecto Táctico de la asignatura.

a) Adecuada colocación del cuerpo en la recepción.

Una correcta recepción facilita enormemente las siguientes acciones atacantes. Por esto debemos enseñar a los niños a orientar el cuerpo en el momento de la recepción para que, una vez en posesión del balón, puedan realizar la acción más conveniente en el menor tiempo posible.

En primer lugar, los brazos deben estar extendidos con las palmas de las manos orientadas hacia el balón. El cuerpo debe mantener erguido e inclinado ligeramente hacia delante. Las rodillas deben mantener una ligera flexión de unos 120°. El peso del cuerpo debe reposar sobre la punta de los pies.

En el momento de la recepción los brazos se deben flexionar amortiguando al balón. De igual modo, las piernas se flexionan ligeramente para extender ese efecto de amortiguamiento a todo el cuerpo. Este amortiguamiento debe realizarse desde que el balón toma contacto con los dedos hasta que el jugador se coloca en posición básica o de triple amenaza.

b) Recepciones sobre distintas trayectorias del balón.

Como hemos comentado anteriormente, la trayectoria ideal del pase es aquella que mantiene la tensión idónea, ya sea en trayectoria directa o con bote. No obstante, no siempre es posible conseguirlo ya que las acciones de los defensores lo impiden. Estas acciones nos obliga, en algunas ocasiones, a realizar pases bombeados. Este tipo de trayectorias implica un mayor grado de dificultad de recepción debida, fundamentalmente por dos razones:

- 1) Este tipo de trayectorias suele ser más largas que las anteriores, ya que deben superar algún adversario. La mayor altura y longitud de la trayectoria dificulta en gran medida la estimación de la trayectoria de caída del balón.



2) Además, el hecho de que el balón cae de una altura superior a la de la cabeza del niño, hace que éste pierda parte de la visión periférica.

c) Desplazamientos para recepcionar.

Aunque este apartado podría enmarcarse en el punto 1.1 de este capítulo, hemos preferido introducirlo aquí. Entendemos fundamentales los aprendizajes que el niño debe realizar para estimar la trayectoria del balón y adecuar sus movimientos a ésta. El momento en el cual debe realizar dicho desplazamiento, si fuera necesario, la intensidad e impulso de los apoyos son elementos básicos de este aprendizaje. En el próximo apartado detallaremos las diferentes posibilidades de recepción.

d) Distintos tipos de recepciones.

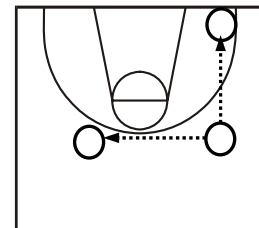
En función de la posición del receptor destacamos dos tipos:

1) Recepción estática.

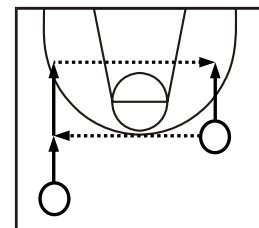
2) Recepción en carrera. Destacar en este tipo de recepción un detalle importante. Debemos enseñar a los niños a recepcionar el balón en la fase de vuelo del desplazamiento. Este detalle nos facilitará realizar dos apoyos después de dicha recepción sin necesidad de botar el balón. Por el contrario, si el niño recibiera el balón sobre algún apoyo, el reglamento le limitaría a realizar solamente a realizar un apoyo más antes de pasar o botar.

En función de la trayectoria del balón.

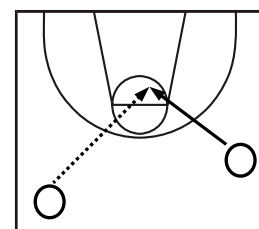
1) Frontales. Son aquellas en las que el pasador y el receptor se encuentran de frente. Suelen ser pases paralelos a líneas de banda o fondo.



2) Laterales. Son situaciones de pases sobre desplazamientos paralelos. El desplazamiento debe hacerse frontalmente y los pases y recepciones de forma lateral.



3) Oblicuas. Estas recepciones suelen realizarse sobre desplazamiento. Fundamentalmente sobre cortes o en contraataques.





1.3.3 HABILIDADES TÉCNICAS DE PARAR Y PIVOTAR (Juego de pies y equilibrio).

Las paradas y los pivotes son objetivos de aprendizaje primordiales en estas fases de la enseñanza del baloncesto. Son los aspectos básicos que permiten al niño realizar las demás acciones técnicas. Un aprendizaje adecuado de las equilibraciones facilitará al niño un mayor y más veloz aprendizaje de los demás aspectos tratados anteriormente.

a) Distintos tipos de paradas.

La parada sobre un desplazamiento se realiza aprovechando la fase de vuelo del último apoyo del desplazamiento. Es entonces cuando en la caída de esta fase de vuelo se adopta la posición básica. En esta parada, las rodillas deben flexionarse con el fin de amortiguar la caída. El tronco debe mantenerse erguido, evitando excesivas inclinaciones hacia delante. El primer contacto con el suelo se realiza con los talones, pero a medida que el peso del cuerpo se va trasladando hacia delante, debido a la inercia, es sobre las puntas de los pies donde debe descansar éste peso. Es por tanto, la tensión de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo las que frenan progresivamente la caída.

Las paradas pueden ser:

- 1) En un tiempo. Cuando los apoyos de los pies se realiza simultáneamente.
- 2) En dos tiempos. Cuando los apoyos de los pies se realiza alternativamente. (Primero uno y luego otro).

b) Ejecución de los pivotes.

La acción de pivotar es un giro, que se realiza sobre un eje longitudinal que pasa por la punta del pie de apoyo o pie de pivote.

En este gesto, el tronco debe permanecer erguido y ligeramente inclinado hacia delante. Las rodillas deben mantener una flexión 100°-120°. El peso del cuerpo debe descansar sobre la punta de los pies (especialmente en el pie de pivote). La distancia de los apoyos de los pies debe ser ligeramente superior a la anchura de los hombros.

Cuando se realiza el giro, hay algunos niños que tienen dificultad en girar sobre la punta de los pies. La correcta ejecución de este aspecto es de crucial importancia, no solo para consolidar un correcto aprendizaje sino para evitar posibles lesiones. Otro aspecto importante es que cuando se realiza el giro, debemos intentar que el pie de pivote fije el centro de un círculo y sobre su perímetro se coloque el apoyo del otro pie después del giro.



Foto 4
Pivotando sobre el pie derecho
Torres. A. (1999)

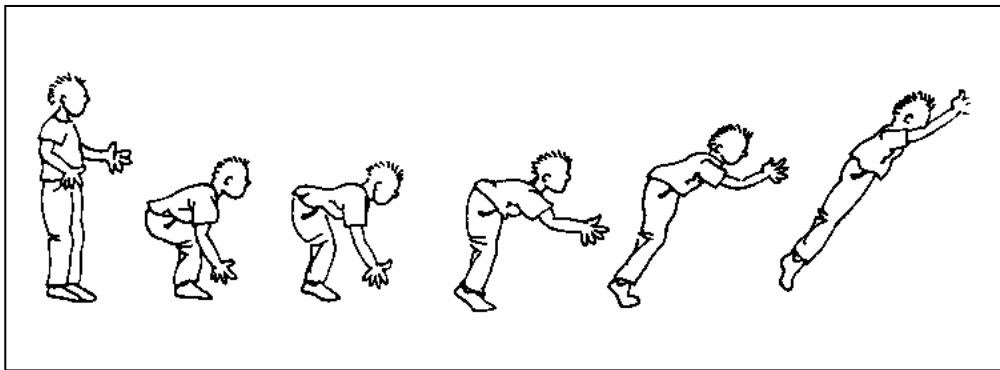


c) Ejecución de los saltos en baloncesto.

El salto es un aspecto importante en el desarrollo del baloncesto. Estos saltos pueden realizarse de tres formas fundamentalmente: longitudinalmente, (para desplazamientos defensivos, recepciones, etc.) y verticales (para tirar, rebotar y recepcionar fundamentalmente) o combinada (entradas a canasta)

En todo salto apreciamos cuatro fases: carrera, impulso, vuelo y caída. En baloncesto, estas cuatro fases se ven condicionadas por momento del juego puede variar y la acción a realizar. No obstante podemos destacar varios aspectos básicos para facilitar el aprendizaje del salto:

- 1) Antes del salto se debe producir una flexión en todas las articulaciones importantes del miembro inferior descansando el peso del cuerpo en la punta de los pies. Esta flexión debe realizarse lo más velozmente posible. Al mismo tiempo los brazos deben llevarse hacia atrás. Inmediatamente después a esta pequeña flexión se debe realizar una extensión explosiva de las articulaciones del miembro inferior (cadera, rodilla y tobillo), acompañando este movimiento con el movimiento hacia delante de los brazos.



La Estructura del salto horizontal en el niño. (Tomado de Ruiz Pérez, 1987)

d) Salto en el rebote.

Destacaremos como saltos importantes en el baloncesto, los que se realizan para tirar y rebotar. En cuanto al tiro, ha sido detallando anteriormente en el apartado de lanzamiento a canasta. Con respecto al rebote, debemos adecuar los aspectos detallados anteriormente a las acciones de juego.

En el rebote, ya sea defensivo como ofensivo, los brazos permanecen flexionados por los codos. Esta flexión de los codos facilita la defensa en caso del reboteador defensivo. La carrera se ve limitada normalmente a 1 o 2 pasos como máximo y el impulso se realiza con ambos pies. Evidentemente, los brazos se deben extender hacia arriba en el momento del impulso.

e) Equilibración después del salto.

Consideramos éste un aspecto importantísimo. En primer contacto con el suelo debe realizarse con la punta de los pies y al igual que en las paradas, la musculatura del miembro inferior es la encargada de amortiguar



progresivamente la propia caída. Los pies deben mantener una separación suficiente para facilitar que la proyección del centro de gravedad sobre el suelo se sitúe entre ambos. El tronco erguido y ligeramente inclinado hacia delante.



BIBLIOGRAFÍA.

- BALLESTEROS, J.M., ÁLVAREZ, J. *Manual didáctico de Atletismo*. Madrid. Kapelusz. 1990.
- JUNOY SALAS, J. *Baloncesto*. Madrid. MEC. FEB. 1996.
- OLIVERA BETRÁSN, J. *1250 ejercicios y juegos en baloncesto*. Barcelona. Paidotribo. 1994
- PEYRÓ, R. *Manual para escuelas de baloncesto*. Madrid. Gymnos. 1991.
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J. (1979) *Pedagogía del baloncesto*. Valladolid: Miñon.
- RUIZ PÉREZ, L.M., SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. *Rendimiento Deportivo*. Madrid. Gymnos. 1997.
- RUIZ PÉREZ, L.M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid. Gymnos. 1987.
- TORRES, A, ARJONILLA, N. *Apuntes de Fundamentos Individuales del curso de Técnico Elemental en Baloncesto*. Madrid. ENE. FEB. 1999.